

ZILVER voor Mike en BRONS voor Alwin

Aan het eind van de vier dagen die het NK Atletiek voor Senioren in Amsterdam duurde, bleek dat de lopers van Achilles als 2-3-4-5 zijn geëindigd op de 10.000 en 5.000 meter. Want op de 5.000 meter lukte de als vierde geplaatste **Alwin Roovers** om zijn nog steeds stijgende vorm in klinkende munt om te zetten. Na zijn teamgenoot **Mike Teekens**, die als zilver op de 10.000 meter om zijn nek kon hangen, was de Rijsbergse hardloper in het monumentale bouwwerk aan de Zuidas de derde Nederlander op de 5.000 meter. En Mike wilde ook wel meedoen om een podiumplaats, maar zijn kuiten verhinderden hem om een beslissende versnelling te plaatsen. Hem restte de ondankbare vierde plek, die desondanks met vreugde werd begroet! Over zijn tijd had Mike niets te klagen, want de 14:34.76 betekende voor hem een PR met bijna veertien seconden!



Na zijn eerste senioren NK-medaille is Mike Teekens in het Olympisch Stadion tijdens de Nederlandse Kampioenschappen op de 10.000 meter op vrijdag 31 juli 2015 tweede geworden door zijn beste tijd met meer dan een minuut te verpulveren en voor het eerst onder de dertig minuten te finishen: 29:54.88!

Lees verder op de volgende pagina ...



ATLETIEK 2/5 NK/Amsterdam

1.500 meter heren:

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Jurjen Polderman | 4.03,00 |
| 2. Richard Douma | 4.03,50 |
| 3. Dennis Licht | 4.04,02 |

5.000 meter heren:

- | | |
|---------------------|----------|
| 1. Dennis Licht | 14.12,94 |
| 2. Gert Jan Wassink | 14.20,73 |
| 3. Alwin Roovers | 14.31,69 |

10.000 meter heren:

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. Roy Hoornweg | 29.16,70 |
| 2. Mike Teekens | 29.54,88 |
| 3. Joeri Wolf | 29.56,73 |

3.000 meter steeplechase heren:

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Nils Pennekamp | 9.09,60 |
| 2. Simon Grannetia | 9.15,68 |
| 3. Matthias Hardt | 9.22,43 |

verslag 678 / uitslagen dames 680
volgende nieuws sport voetbal



Ruim zeven jaar investeren in hardlopen levert het NK Atletiek voor senioren in Amsterdam Alwin Roovers het gewenste rendement. Na een succesvol voorseizoen wist de hardloper uit Rijsbergen op de 5.000 meter de bronzen medaille te winnen.

Lees verder op de volgende pagina ...

Mike zelf over zijn gelukke duik onder de dertigminutengrens:

Gisteravond was het zover. Na een lange tijd geen berichtjes, hard trainen en goed voorbereiden was de tijd voor het NK Atletiek weer aangebroken. De afgelopen jaren gehouden in het Olympisch Stadion te Amsterdam. Aangezien de wedstrijd 's avonds op de planning stond, liep ik 's ochtends nog even een half uurtje de benen los en zo kwam ik stiekem een beetje extra in de stemming voor het spektakel op de 10.000 meter van vanavond.

Samen met teamgenoot Melvin werd er ingelopen naar, op en vanaf de locatie achter het stadion. Daar lag een baan waar je je warming-up rustig kon doen om vervolgens gedoopt te worden in een stadion vol energieke toeschouwers en natuurlijk jouw persoonlijke supersupporters!

Even voorbij half 8 meldde zowel ik en de andere lopers voor de wedstrijd over 10.000 meter zich bij de callroom. In de meeste gevallen werd er vanaf dat moment in spanning afgewacht tot het moment kwam om je naar de start te mogen begeven. En met een laatste check van je uitrusting door de organisatie klonk even voor de start het verlossende signaal: "op naar de start!". Nog even tijd voor wat tempoversnellingen, laatste slokjes water/sportdrank, etc. En toen was het toch echt tijd om ons aan de startlijn op te gaan stellen en vriendelijk werden wij ingedeeld in twee groepen met stuk voor stuk gretige atleten!

Het startschot klonk en veel atleten stoven me voorbij om een plekje voorin de groep te bemachtigen. Mij niet gezien, want er waren nog een kleine 25 ronden om wat aan je positie te doen en wat op te schuiven naar voren. Waar nog eens bij op kan worden geteld dat de wedstrijd in veel gevallen tussen kilometer 6 en 8 het pittigst is. Nog even de tijd dus en ik sloot me dan ook pas bij de doorkomst na 1 kilometer aan bij Joeri (Wolf). Alle volgende ronden, tot aan 7 kilometer, werden veelal strak op schema gelopen en kop over kop. Al leek het tempo soms terug te zakken; met tegenwind op het rechte stuk voor de hoofdtribune en de bocht daarna.

Vanaf dat moment besloot ik het tempo nog even flink door te trekken, in de hoop de verloren seconden enigszins bij te halen. Dat lukte aardig, maar toch liepen de rondetijden weer iets terug en uitte ik even mijn frustratie dat we het tempo echt door moesten trekken voor een sub-30-er! Joeri nam weer over en nu trok hij het tempo dan ook lekker door, pittig maar net bij te houden. Zo waren we toch nog wat ingelopen op het schema en bij het ingaan van de laatste drie ronden viel er zelfs nog even een gaatje, hier zou het toch niet al beslist gaan worden hè?

Gelukkig vond ik al snel weer de aansluiting en het tempo leek iedere halve ronde iets hoger te worden. Nu was het aftellen en met nog 2 ronden te gaan begon ik denken waar en hoe ik hem nog voorbij zou kunnen komen.

Nog 600 meter, zou het dan nu kunnen of was dit te vroeg? Zou hij niet direct reageren of pareren op mijn vroege aanval? En was dat dan niet te vroeg om het al te proberen? Nog even geduld.

Ja! Vlak vóór het ingaan van de laatste ronde knalde ik er overheen en nu gaf ik mezelf helemaal over aan de power die ik, hopelijk, nog over had in de benen.

Nog 300 meter te gaan, hij zat er nog bij;

Nog 200 meter te gaan, al een klein gaatje volgens mij;

Nog 150 meter: er was een gaatje!

Nog 100 meter: OEPS! Even tussen 2 lopers door, geen hinder!

Nog 50 meter: Niet omkijken, toch omkijken. Plek 2 was veilig!

FINISH! En wat een tijd! 29 minuten en 54 seconden! Helemaal kapot, voldaan, licht verward, maar vooral zo blij als een kind! Met een laatste ronde van 61 seconden wist ik nu eindelijk die 'magische grens' te passeren. Onder de 30 minuten en de doelstelling van eerder dit jaar toch gehaald!

Graag wil ik alle donateurs en supporters bedanken voor jullie steun!

En in het bijzonder mijn familie, vriendin, trainer, fysiotherapeut en teamgenoten voor hun steun en vertrouwen.

Bedankt!

Bij de Bavolooop in juni passeerde de Rijsbergse hardloper Alwin Roovers als vijfde de finish. Maar als tweede Nederlander achter Paul Zwama. In Amsterdam tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Atletiek voor senioren in het Olympisch Stadion had de Achilles-atleet alleen maar met Nederlandse tegenstanders te maken.

Negentien man hadden zich gekwalificeerd voor de 5.000 meter, de race die op zondag 2 augustus om 14:40 was geprogrammeerd. Alwin had de zesde tijd van de ingeschreven atleten, en toen in de aanloop naar het NK vier man zich afmeldden, waaronder twee snellere broeders, stond hij uiteindelijk als de theoretische nummer vier aan de start. In de voorbereiding op dit kampioenschap had Alwin (voor de kenners, zijn volgers en fans) al een behoorlijk reputatie opgebouwd.

Hij begon met het winnen van wedstrijden vanaf het voorjaar van 2014:

04 mei - 5.000 m 1e competitiewedstrijd Eindhoven (15:14.11)

9 mei - 3.000 m Avondwedstrijd Achilles Etten-Leur 8:44.96

25 mei - 3.000 steeple 2e competitiewedstrijd Oosterhout 9:27.52 (PR en clubrecord)

29 mei - 5 km Golden Tenloop Delft 14:59 (PR en parcoursrecord)

14 jun - 5 km Bavolooop Rijsbergen 15:11

02 jul - 800 Baanwedstrijd DJA Zundert 1:57.76 (PR)

23 aug - 5 km Bradelierloop de Lier 15:30

26 okt - 10 km Marathon Brabant Etten-Leur 31:55

23 nov - Warandecross Tilburg 1e <23 en 10e NL

07 dec - Spadocross Bergen op Zoom

26 dec - Kerstcross Sprundel

22 feb - Achillescross Etten-Leur

19 apr - 5.000 m 1e competitiewedstrijd Grootebroek 14:36.46

14 mei - 10 km Golden Tenloop Delft 31:12

24 mei - 5.000 m IFAM Oordgem (België) 14:16.99 (PR)

07 jun - 3.000 m Trackmeeting Utrecht 8:13.15 (PR)

Na het meedoen aan de Rijsbergse Bavolooop in 2007 werd Alwin lid van LoopTeam Ed Slighchers, waar hij zich vanaf C junior verder ontwikkelde. Zijn eerste baanwedstrijd vond op een internationaal platform plaats, een 800 meter in het Belgische Merksem, waar de toen 14-jarige Roovers de klokken op 2:25.29 liet stilstaan.

De eerste aansprekende zege boekte hij een week na zijn 18e verjaardag, toen hij in Etten-Leur de 5 km won in 15:49 min. Maar al eerder had Alwin blijk gegeven over hardlooptalent te beschikken, zoals de achtste plaats in de finale van de 1.500 meter op het NK Junioren in 2009 (Emmeloord) en de zevende plaats tijdens de finale van weer de 1.500 meter bij het NK Junioren 2010 (Zwolle). En anders werd hij niet nummer 6 als 1e jaars A junioren bij de Nederlandse Kampioenschappen cross in Hellendoorn op 7 maart van dat jaar.

Weer terug naar de race van zondagmiddag in het Olympisch Stadion. Na het voorstellen van de atleten werden de twee favorieten en de nummer drie van de ranglijst uitgelicht en ging de startprocedure in werking. Club- en teamgenoot Mike Teekens nam al snel in de eerste ronde het initiatief en noteerde 69 seconden over die 400 meter. In de volgende omloop versnelden de twee topfavorieten Dennis Licht en Gert-Jan Wassink en brachten het hele veld in een lang lint mee achter Mike aan. Constant rondjes 71 lopend ontwikkelde zich de kampioensstrijd. De 2.000 meter werd in 5:54 min gepasseerd en een kilometer later noteerden de toeschouwers 8:51. Daarna vond Dennis het tijd om wat aan de boom te schudden en verhoogde zijn snelheid, zijn trainingsmaat Gert-Jan meenemend.

Alwin twijfelde op dit moment, "zal ik meegaan of niet." Ingesloten in de achtervolgende groep van acht besloot hij nog even te wachten. Ongeveer twee rondjes voor het einde nam Edwin de Vries zijn verantwoordelijkheid als derde geplaatste en zette aan. Alwin ging attent mee en nam na zo'n honderd meter de kop over. Er waren nog zeven man over voor die ene bronzen medaille. Met nog 500 meter te gaan had Alwin een gaatje geforceerd en bleef hij het tempo (rondje 68) hoog houden. Honderd meter verder was de bronzen groep al gereduceerd tot vier en weer versnelde Alwin, om nu definitief weg te raken. En kon op de finish zijn beloning incasseren voor ruim zeven jaar investeren: zijn **eerste NK-medaille!**

Naast Mike en Alwin deed ook **Melvin Franken** mee aan het NK, hij kwam uit op de 10.000 meter en werd daar niet onverdienstelijk vijfde, met een aanscherping van zijn beste tijd ooit! Op de eerste dag van het NK trad Arjan Dekkers in strijdperk om via de kwalificatie ronde op 1 augustus aanwezig te zijn bij de finale speerwerpen.

Achillesatleet slaagde in zijn voornemen om de finale te halen en eindigde op de 10^e plaats. Twee van de vier Achilles verspringers konden meedoen aan het NK. **Bart Hondeveld** mankeerde het aan zijn vakantieplanning en bij **Maarten Roeloffs** zat zijn werkplanning een NK-optreden in de weg.



Dus aan hoogspringer **Joost Ketel** en 'echte' verspringer **Carl van Dueren den Hollander** om zien hoe ver zij over de afzetbalk konden springen. Joost had niet veel specifieke trainingen kunnen doen naar aanloop van deze Nederlandse Kampioenschappen en Carl was net voorbij blessureleed. Met die niet al te hoog gespannen verwachtingen gingen beide atleten de kwalificatieronde in.

De mannen moesten ongeveer 6,45 meter springen, dus zo'n tien centimeter binnen hun beste prestaties ooit, maar in de drie pogingen die daar voor stonden konden ze geen van beiden de gevraagde afstand overbruggen. Ze waren er wel bij! En met die ervaring kunnen ze dan niet alleen uitkijken naar het NK 2016, maar ook naar de eerst volgende wedstrijd op regionaal niveau: de Zuid-Nederlandse Kampioenschappen op 30 augustus in Weert, waar ze met z'n vieren gaan verspringen.

Uitgebreide (persoonlijke) verslagen, nog meer foto's en video's en een radio interview van alle vier de NK-dagen staan op de [website](#), NK Senioren: dag 1-2-3 en 4, zie de links hiernaast →



Ook in de nieuwsbrief

Waarom op atletiek?	3	2
Nieuwe opstapgroep begint in oktober	4	2
Afscheid van Céline van den Nagel	5	3
Nieuwe Achillesleden en opzeggers	5	4
Dure estafette bij Marathon Brabant?	6	5
Effect koudwaterbad op krachttraining	6	6
Vrijwilligers gezocht voor 25 oktober 2015	6	6
Gluren bij de burens: Marian Roest	7	7
Nieuws op het pupillen-front	7	8
Website in 2015 882.021 hits	8	8
Nieuwsbrieven van de Atletiekunie	8	8

Waarom op atletiek?

Kijk dan eens naar de **uitzending** van het NOS Jeugdjournaal van 2 september 2012 over de Nationale D-spelen (van 00:58-03:44)

Wedstrijdverslagen

20-07-2015 [Melvin & Chero snel in Wageningen](#)
 20-07-2015 [Mike Teekens wint de 10 van Noordwijk](#)
 30-07-2015 [NK Senioren 2015: ver en speer](#)
 31-07-2015 [NK Senioren 2015: 10.000 meter](#)
 01-08-2015 [NK Senioren 2015: speerwerpen finale](#)
 02-08-2015 [NK Senioren 2015: 5.000 meter](#)
 18-08-2015 [Vierendertigste Hoevenepolderloop](#)



JLN Transport BV

Blessures voorkomen of genezen?

feet analysis

sportpodologie

Gratis sportschoenadvies
Individuele sportinlegzolen
Uitgebreide voetanalyse
Video-gangbeeldanalyse
Analyse looptechniek

Achillesleden ontvangen
10% korting

Feetanalysis

Mgr. van Dongenlaan 2, 4741 DH Hoeven
T. 0165-508174, E. info@feetanalysis.nl
www.feetanalysis.nl



VERANDERING IN WEEKEND PROGRAMMERING

Vanaf begin maart 2015 is de programmering op zaterdag en zondag veranderd.

De "Sterren.nl Top 20" is verhuisd van maandagavond naar zaterdagmiddag, waarmee het weekend een nog groter feest gaat worden. Verder zal vanaf 1 maart "Local FM Sport" een uurtje naar achter opschuiven. Die is dan voortaan te horen van 15.00-18.00 uur.



LAST VAN UITGESTELDE SPORTIEVE VOORNEMENS?

Binnen anderhalve maand begint de trimafdeling van Achilles weer met een nieuwe **opstapcursus**. Op maandag 12 oktober is de eerste les, die om 20:00 uur start.

Onze opstapgroep start 12 oktober 2015!

Voor iedereen die dit jaar nog niet is toegekomen om zijn of haar sportieve voornemens in concrete actie om te zetten: op maandag 12 oktober start ARV Achilles op maandag een nieuwe opstapgroep hardlopen.

Ken jij mensen die een steuntje in de rug kunnen gebruiken? Tip ze dan om zich aan te sluiten bij Achilles.

De groep is bedoeld voor mensen die geen ervaring hebben met hardlopen of na een blessure het hardlopen weer willen oppakken.

Onze club heeft op deze manier al veel mensen aan het hardlopen gekregen. Onder begeleiding van een tweetal gediplomeerde en ervaren looptrainers, die oog hebben voor je individuele situatie, werk je aan je conditie en je gezondheid. In de afgelopen jaren is gebleken dat je door het lopen in een opstapgroep met gelijkgestemden elkaar stimuleert om de cursus af te ronden en voorkom je daarmee dat je je "over de kop" loopt.

Beter nog, het is gewoon leuk!

De start van de opstapgroep is op maandag 12 oktober om 20.00 uur op de atletiekbaan van ARV Achilles. De trainingen worden gegeven op maandag- en donderdagavond van 20.00 tot 21.00 uur. Onze baan is gelegen op Sportpark De Lage Banken, Concordialaan Etten-Leur. Op de website staat een routebeschrijving voor deelnemers van buiten Etten-Leur. De cursus kost je slechts € 65,00 inclusief een consumptiekaart voor onze kantine. Je kunt je opgeven op de startavond zelf of via het volgende email adres: opstapgroep@arvachilles.nl. Onze trainers kijken uit naar je komst!



Afscheid Céline van den Nagel bij de Mini Pupillen en Jeugd Recreanten

Woensdag 15 juli jl. was mijn laatste trainingsdag voor de mini-pupillen en de recreanten.

December 2014 had ik het besluit genomen om aan het eind van het schooljaar (half juli) te stoppen als jeugdtrainster van Achilles. De afgelopen maanden zijn omgevlogen. Voor ik het wist was het 15 juli. Een bijzondere dag. Na heel wat jaartjes trainster van de recreanten en later ook van de mini-pupillen te zijn geweest, kwam de dag van afscheid nemen. Mijn tijd als jeugdtrainster was voor mij heel leerzaam. Ik heb de afgelopen jaren genoten van al mijn groepen. Het is mooi om te zien hoe deze kinderen zich in de afgelopen maanden en anderen zelfs jaren ontwikkeld hebben. Niet alleen in hun doen en laten maar ook hoe ze gegroeid zijn in de atletiek. Dit is heel bijzonder. Ben dan ook erg dankbaar dat ik dit heb mee mogen maken.

Graag wil ik, langs deze weg, nogmaals alle kinderen van de minipupillen, de recreanten en niet te vergeten de ouders, bedanken voor de mooie tijd die we samen hebben meegemaakt. Voor de gezellige en lekkere afscheidsbarbecue en alle mooie afscheidscadeautjes. Ook wil ik de andere trainers en mensen van Achilles bedanken voor de fijne samenwerking in de afgelopen jaren.

Het gaat jullie goed. groeten, Céline



Nieuws van A3: erbij en eraf

Achilles wedstrijdshirt

Elk nieuw lid van ARV Achilles krijgt eenmalig een **wedstrijdshirt** tegen de gereduceerde prijs van € 10,00. Neem hiervoor contact op met Adrienne van der Sanden (kleding@arvachilles.nl) bron: bestuursbesluit 16 juli 2015.

NIEUW

Alice Koevoet	Kangoo Jumpers
Cynthia van Leeuwen	Kangoo Jumpers
Ella Renkema	Kangoo Jumpers
Leonie van Zundert	trimgroep
Lisa Renkema	Kangoo Jumpers
Naomie Koevoet	Kangoo Jumpers
Theo Scherbeijn	trimgroep 4
Yvonne van Zomeren-de Bruijn	trimgroep 4

OPGEZEGD

Astrid Krechting	senioren
Jane van Unnik	trimgroep
Monique Luiten	juniores
Peggy Ooninx	trimgroep
Thomas Schoonwater	juniores

Jongens hebben minder spiervermoeidheid dan mannen



De spieren van jonge jongens raken tijdens maximale inspanning minder snel vermoeid dan die van volwassen mannen. Daarnaast blijkt dat jongens sneller herstellen van spiervermoeidheid dan mannen. Hoe dit verschil te verklaren is blijft voor alsnog onduidelijk. Lees [hier](#) verder ...

Is de estafette marathon bij de Van Oers Marathon Brabant duur?



De Marathon Brabant is nog steeds een van de goedkoopste loopevenementen in de regio maar ook landelijk. De organisatie streeft daar altijd naar. En let daarbij op dat de deelnemers de goede kwaliteit, service en verzorging krijgen die zij bij Marathon Brabant gewend zijn. Ook de veiligheid voor de deelnemers wordt in hoge mate gewaarborgd. Het bovenvermelde geldt voor elk onderdeel in het programma, zo ook voor de estafette marathon. Ook bij dit onderdeel is Marathon Brabant een van de goedkoopste. In vergelijking met de tarieven van estafette marathons elders, regionaal en landelijk, is die belangrijk lager. Doe je bijvoorbeeld mee in Eindhoven doen dan betaal je € 375,00. En daar is de estafette marathon binnen 2 uur uitverkocht. De deelname bij Marathon Brabant kost slechts € 125,00 per team.

Samenvattend: de estafette marathon Etten-Leur is een goedkoopje!

Er kan nog worden ingeschreven.

Met sportieve groet, John van Oevelen

Belang blessurepreventie bij steeds groter publiek

Het aantal sportblessures in Nederland stijgt, met name onder hardlopers, voetballers en mensen die fitnessen.

Toch is er ook goed nieuws, want de campagnes van VeiligheidNL om blessures tegen te gaan zijn in 2014 bij liefst twee miljoen sporters bekend. Nog belangrijker is dat ze in veel gevallen direct aanzetten tot actie. Dat blijkt uit onderzoek van Ipsos in opdracht van VeiligheidNL die de interventies ontwikkelde.

Lees [hier](#) verder ...

bron: Sportknowhow



Koudwaterbad na krachttraining hindert spieradaptatie



Het nemen van een koudwaterbad (10°C) na iedere krachttraining hindert de toename van de spierkracht en -omvang. Dit komt doordat de signaleringsmoleculen die van belang zijn voor hypertrofie tot wel 2 dagen na het koudwaterbad onderdrukt zijn. Dat blijkt uit een voortreffelijk uitgevoerde studie waarin de deelnemers gedurende 12 weken na iedere training een koudwaterbad namen of rustig uit fietsten. Lees [hier](#) verder ...

bron: TopsporTopics

zondag 25 oktober 2015 Van Oers Marathon Brabant

Op deze gezellig drukke herfstdag zullen weer veel lopers in en rond Etten-Leur hun afstand lopen. Daarvoor zullen zo'n 450 vrijwilligers klaar staan, velen van hen doen dat al enkele jaren, maar wij zoeken nog meer mensen! Komt u ons helpen? Uw hulp telt mee voor de ARV Achilles vrijwilligersbijdrage. Hieronder een korte omschrijving van enkele werkzaamheden.

Parcoursbouw

Vrijdag worden dranghekken opgehaald en neergezet langs het parcours. Op zondag begint een ploeg van 20 mensen (m/v) al vroeg met het opbouwen van het loperskwartier op de Markt. Spandoeken en vlaggen worden opgehangen en de dranghekken en afzettingen op de Markt / Oude Bredaseweg en langs de Bisschopsmolenstraat neergezet. En na afloop 's middags wordt alles weer afgebroken, opgeruimd en weer in de vrachtauto geladen.

Wegafzettingsposten

Voor de veiligheid van de deelnemers staan er zondag op zo'n 70 punten wegafzetters en/of verkeersregelaars* op het parcours. Zij zorgen er voor dat het verkeer wordt tegengehouden of juist op een verantwoorde manier doorgelaten.

* Via e-learning kunt u thuis in uw eigen tijd en tempo de instructie tot verkeersregelaar volgen. Dit duurt ongeveer 1 uur.

Spons- en verzorgingsposten

Bij 10 verzorgingsposten en sponsposten voorziet een groep volwassenen en kinderen (v.a. 10 jaar) de lopers van drinken, fruit en/of sponzen.



Samen wordt de kraam opgebouwd, materialen neergezet + uitgedeeld en tot slot opgeruimd.

Voor alle medewerkers is er een herinnering, een lunchpakket en consumptiebon.

Opgeven om te helpen tot uiterlijk 1 oktober

- stuur een berichtje naar vrijwilligers@marathonbrabant.nl
- of vul het [aanmeldformulier](#) (*) aan de achterzijde in en gebruik de witte "vrijwilligers"-brievbus (hangt rechts van de trap) in het clubhuis van Achilles

Informatie

U ontvangt bijtijds bericht waar u ingezet wordt. Als u daarover vragen heeft, kunt u op zaterdag 17 oktober v.a. 10:30 uur bij Achilles binnenlopen.

Maar eerder bellen of mailen kan natuurlijk ook!

Alvast bedankt voor uw medewerking en tot ziens bij de marathon!

Met vriendelijke groet,

Anneke Vrolijk

vrijwilligers@marathonbrabant.nl

076 5012326 (b.g.g. bericht inspreken a.u.b.)

06 28 77 57 26 (WhatsApp)

(*) [klik hier](#) om het formulier te downloaden.

Gluren bij de buren



bron: Knipsels juli 2015, het clubblad van Groene Ster.

Zie ook: **"In de voetsporen van de grote broer"**, een artikel uit BN de Stem van 28 november 2009.

VAN HET TRAINERSFRONT

Voor het eerst een stukje schrijven voor het clubblad.

De groep die ik training geef samen met Anet, Lisanne en Stein, zijn de BC-pupillen. Elke vrijdag staan er ongeveer 40 enthousiaste atleten klaar om een uur sportief bezig te zijn. Naast het geven van training, probeer ik ook mee te gaan met wedstrijden, bijscholingen en kamp. Atletiek is voor mij een sport vol afwisseling, techniek, lopen, cross, binnen en buiten en heeeel veel plezier. De nieuwe uitdaging is athletics champs, dit is een andere vorm van atletiek training en wedstrijden.

Sportief bezig zijn vind ik zelf ook heel belangrijk en ik doe dus verschillende sporten, zoals fitness, zwemmen, skeeleren. Atletiek staat op het moment even op een laag pitje i.v.m. een blessure. Thuis woon ik met 5 mannen, die allemaal sportief bezig zijn op hun eigen niveau.

Ook wil ik alle ouders bedanken, voor het brengen van hun kids, het meehelpen binnen de vereniging, het gesprek, want een ding als trainer weet ik zeker zonder elkaar komen wij er niet.

Groetjes, Marian.



Pijn in je borsten tijdens het sporten?

Pijnlijke kuiten, stijve hamstrings en opspelende quadriceps.

Tijdens het lopen van een marathon kunnen allerlei klachten de revue passeren. Een derde van de vrouwen heeft er echter nog een probleem bij; zij ervaren mastalgia tijdens het lopen. De medische term voor pijn aan de borsten.

Lees [hier](#) meer ...

bron: Losse Veter



Nieuws van de Pupillen trainers



Door een samenvoeging van trainingsgroepen na de zomervakantie zijn de trainingen van Mini-pupillen vanaf 29 augustus 2015 op dinsdagmiddag (16:45-17:45 uur) en zaterdagochtend (09:00-10:00 uur).

Allebei de trainingen zijn op de atletiekbaan.

Op zaterdag **29 augustus** is de 1e training na de zomervakantie. De eerste dinsdagtraining is **1 september**.

Je mag altijd een 3-tal trainingen gratis meedoen.

Draag buiten-sportschoenen en zorg voor "laagjes"-kleding, zodat je iets uit kunt doen als je het te warm krijgt en ook weer iets aan kunt trekken na afloop van de training om te snelle afkoeling te voorkomen.

Rosalie Sijben en John Baremans



Op 19 augustus vinden
319 personen ARV
Achilles op [Facebook](#) leuk.

Nodig je vrienden uit om
deze pagina leuk te
vinden.

facebook

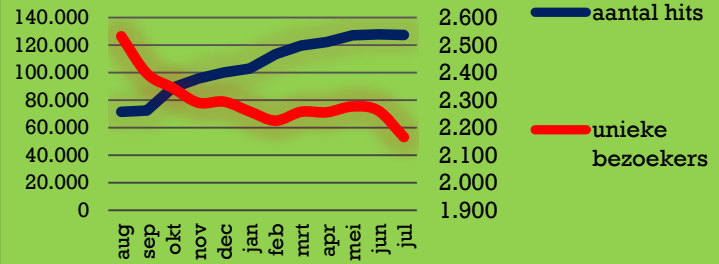
Bouwbedrijf
Gebr. Verwijmeren v.o.f.
verwijmerenbrij 9 & 12 Eiben-Laan, Spierden TEL: 016-3812412 TEL: 016-380420



WEDSTRIJDAGENDA

AUG	SEP	OKT
22-30 -WK Atletiek in Beijing	02 - Zevenbergse Snelle Meerkamp	04 - Singelloop Breda
23 - Nationale D-spelen Amsterdam	12 - NK 100 km RUN Winschoten	10 - De 10 van Kurenploder
29/30 -Nationale C-spelen Amsterdam	12/13 - Open ABCD Meerkamp Zundert	11 - Bergse Havenloop Bergen op Zoom
30 - Midsummerrun Bosschenhoofd	13 - Quickrun Roosendaal	18 - de 10 van AVR Rucphen
30 - Zuid Nederlandse Kampioenschappen Weert	20 - de 10 van 't Aogje Breda	18 - Kievitloop Bergen op Zoom
	26/27 - Club- kampioenschappen Achilles Etten- Leur	25 - Marathon Brabant Etten-Leur

maandelijkse webtrend - www.arvachilles.nl



BEPAAAL JE EIGEN SPONSORING!

10% van de omzet is voor jouw club!*

Vier je feestje bij 't Witte Paard en sponsor daarmee direct jouw sport- of cultuurvereniging!

Plan een event van minimaal 250 euro bij 't Witte Paard en wij doneren 10 % van de rekening aan jouw club. Dus heb jij binnenkort een team uitje, bruiloft, jubileum, 12,5 jarige bruiloft of een verjaardagsfeestje? Vier het bij 't Paard... daar zal je club blij mee zijn!

Hoe werkt het:

Stap 1: Reserveer vooraf het event bij 't Witte Paard (van minimaal € 250,-)

Stap 2: Vermeld bij het reserveren de naam van de vereniging die je wilt sponsoren

Stap 3: Kom genieten tijdens het feest bij 't Witte Paard

Stap 4: Wij maken de factuur op en na de betaling hiervan, maken wij 10% over naar de club.

Deze actie is niet geldig in combinatie met andere kortingen of acties

't Witte Paard • Oude Bredaseweg 15 • 4872 AB Etten-Leur
076-303 13 01 • info@hotelhetwittepaard.nl • www.hotelhetwittepaard.nl



Interessante Nieuwsbrieven van de Atletiekunie!

- [Nieuwsbrief voor verenigingsbestuurders](#)
- [Nieuwsbrief jeugdatletiek](#)
- [Jury nieuwsbrief](#)
- [Masters Nieuwsbrief](#)



ARV Achilles Nieuwsbrief is een uitgave van ARV Achilles, Etten-Leur. Je ontvangt deze maandelijkse nieuwsbrief omdat je lid bent van deze atletiekvereniging. Meer informatie redactie@arvachilles.nl Laatste nieuws? Kijk op de [website](#) of bezoek de [Facebookpagina](#). Wil je de nieuwsbrief niet langer ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) uit.